

DER FINDES EN LØSNING

(Side 40 til 50)

Når vi læser 2. kapitel "Der findes en løsning", vil vi erfare, hvad løsningen er på en tilsyneladende håbløs fysisk og psykisk tilstand. Vi vil erfare, hvem der gav os informationen. Vi vil erfare, hvor vi kan finde de klare retningslinjer til at tage den handling, der skal til, for at sikre os, at vi slutter os til de første hundrede som helbredte alkoholikere.

Vi vil lære forskellen at kende mellem fællesskabet og programmet. Vi vil erfare, at selvom vi har det samme problem, er det i sig selv ikke bringer løsningen. Vi vil erfare nogle meget dybe sandheder om alkoholisme. Vi vil erfare, at selvom en alkoholiker ikke kan kontrollere mængden, han drikker, når han først har indtaget et par stykker (pga. den fysiske allergi overfor alkohol), så er det ikke det virkelige problem. Det er ikke den fysiske allergi, som driver os til at søge hjælp i Anonyme Alkoholikere. Det egentlige problem skal søges i sindet, fordi den sande alkoholiker er ude af stand til at holde selv det mest inderlige løfte om aldrig at drikke igen.

Drikkeriet er ikke det største problem for den kroniske alkoholiker. Alkoholikere drikker, og gør det grundigere end næsten alle andre. Det er ikke et problem at holde op. Alle alkoholikere er holdt op mange gange. Den kroniske alkoholikers største problem er, at han ikke kan lade være med at drikke igen. Det sande alkoholiske sind har ikke tilstrækkelig viljestyrke til at håndtere beslutningen om ikke at drikke; det skaber "den snigende sindssyge", der fører til den første drink. Manglende viljestyrke til at håndtere beslutningen om at lade være med at tage den første drink, gør det nødvendigt for den håbløse alkoholiker at finde en Højere Magt, som kan fjerne behovet for at forsøge at kontrollere beslutningen om aldrig at drikke igen.

Vi vil også erfare noget om de tre typer af drankere. Der er de moderate nydere, som aldrig ville overveje at komme til AA; de kan drikke eller lade være. Så er der dem med et stort alkoholforbrug; de har måske behov for at komme til AA for at finde ud af, at de ikke er alkoholikere. Hvis de får en god grund kan de drikke som den moderate nyder eller helt afholde sig fra alkohol, hvis de vælger det.

Men den sande eller kroniske alkoholiker er totalt magtesløs overfor alkohol. Vi kan hverken kontrollere mængden, vi drikker, eller kontrollere beslutningen om aldrig at drikke igen. Anonyme Alkoholikere er kun for den sande alkoholiker. Det vil vi lære mere om, når vi læser Anonyme Alkoholikerses Tolv Traditioner.

Findes der en løsning? Lad os prøve at finde ud af det.

DER FINDES EN LØSNING

(Side 40)

(A) 1. Hvem kender vi?

I Anonyme Alkoholikere kender vi tusinder, som engang var ligeså håbløse som Bill.

We, of ALCOHOLICS ANONYMOUS, know thousands of men and women who were once just as hopeless as Bill.

2. Hvad har de gjort? (2 sætninger)

Næsten alle er kommet sig. De har løst deres alkoholproblem.

Nearly all have recovered. They have solved the drink problem.

(A) 3. Hvem er medlemmer af Anonyme Alkoholikere?
(2 sætninger)

Vi er gennemsnits-amerikanere. Alle dele af landet, og mange af dets erhverv er repræsenteret, såvel som forskellige politiske, økonomiske sociale og religiøse baggrunde.

We are average Americans. All sections of this country and many of its occupations are represented, as well as many political, economic, social, and religious backgrounds.

4. Ville vi kende hinanden uden AA?

Vi er mennesker, som normalt ikke ville blande sig med hinanden.

We are people who normally would not mix.

5. Hvad er der mellem helbredte alkoholikere?

Men mellem os råder et fællesskab, et venskab og en forståelse, som er ubeskrivelig smuk.

But there exists among us a fellowship, a friendliness, and an understanding which is indescribably wonderful.

6. Hvem er vi som?

Vi er som passagererne på en stor oceankrydser i øjeblikket efter afværgelsen af en katastrofe, når kammeratskab munterhed og demokrati gennemstrømmer fartøjet fra tredje klasse til kaptajnens bord.

We are like the passengers of a great liner the moment after rescue from shipwreck when camaraderie, joyousness and democracy pervade the vessel from steerage to Captain's table.

7. Hvordan er vi anderledes?

Men modsat skibspassagerernes følelse, så holder vor glæde over, vi undgik katastrofen, ikke op, når vi går hver til sit.

Unlike the feelings of the ship's passengers, however, our joy in escape from disaster does not subside as we go our individual ways.

DER FINDES EN LØSNING

8. Hvilken følelse har vi delt?

Følelsen af at have delt en fælles fare er en af bestanddelene i en kraftig cement, som binder os sammen.

The feeling of having shared in a common peril is one element in the powerful cement which binds us.

9. Vil det fælles problem holde os sammen?

Men det i sig selv ville aldrig have knyttet os sammen, som vi nu er sammenføjede.

But that in itself would never have held us together as we are now joined.

(A) 10. Hvilken fantastisk realitet holder os sammen?

Den fantastiske realitet for enhver af os er, at vi har opdaget en fælles løsning.

The tremendous fact for every one of us is that we have discovered a common solution.

11-a. Hvad kan vi alle tilslutte os?

Vi har fundet en vej ud, som vi helt kan tilslutte os,

We have a way out on which we can absolutely agree,

11-b. Hvad kan vi samles om?

og hvorunder vi kan samles i broderlig og harmonisk handling.

and upon which we can join in brotherly and harmonious action.

12. Hvor finder vi den store nyhed?

Dette er den store nyhed, som denne bog bringer enhver, som lider af alkoholisme.

This is the great news this book carries to those who suffer from alcoholism.

(A) 13. Er virkningen af vores sygdom begrænset til alkoholikeren?

En sygdom af denne art – og vi mener det er en sygdom – involverer alt omkring os på en måde, ingen anden lidelse gør det.

An illness of this sort - and we have come to believe it an illness - involves those about us in a way no other human sickness can.

14. Hvad føler vi for en kræftpatient?

Hvis et menneske lider af kræft, har alle ondt af ham, og ingen er vrede eller sårede.

If a person has cancer all are sorry for him and no one is angry or hurt.

15. Hvilke følger har den alkoholiske lidelse?

Men sådan er det ikke med den alkoholiske lidelse, for med den følger tilintetgørelse af alt af værdi i livet.

But not so with the alcoholic illness, for with it there goes annihilation of all the things worth while in life.

16. Hvem berører lidelsen?

Den fortærer alle, hvis liv er berørt af den lidende.

It engulfs all whose lives touch the sufferer's.

DER FINDES EN LØSNING

(Side 41)

1. Hvad forårsager alkoholisme alle involverede?

Den forårsager misforståelser, voldsom vrede, økonomisk utryghed, venner og arbejdsgivere, som vender sig bort, fortvivlede ægtefæller og forældre – enhver kan selv forlænge denne liste.

disgusted friends and employers, warped lives of blameless children, sad wives and parents - anyone can increase the list.

Kommentar: Hvordan svarer det til, hvordan det var for dig og dine?

(A) 2. Hvad er vores håb?

Vi håber denne bog må oplyse og trøste dem, som er eller må blive involveret.

We hope this volume will inform and comfort those who are, or who may be affected.

3. Er det kun nogle få?

Det er mange.

There are many.

Kommentar: Det anslås, at der for hver alkoholiker er mindst 5-6 liv, der berøres. De er følelsesmæssigt værre stillede end alkoholikeren, da de skal håndtere alkoholismen i ædru tilstand. Alkoholikeren kan søge tilflugt i flasken.

(A) 4. Er vi villige til at diskutere vores situation med professionelle eller dem, der står os nær? (hele afsnittet)

Særdeles kompetente psykiatere, som har haft med os at gøre, finder det til tider umuligt at overtale en alkoholiker til at tale om sin tilstand uden forbehold.

Besyderligt nok finder ægtefæller, forældre og nære venner os endnu mere upåvirkelige end psykiateren og lægen.

Highly competent psychiatrists who have dealt with us have found it sometimes impossible to persuade an alcoholic to discuss his situation without reserve.

Strangely enough, wives, parents and intimate friends usually find us even more unapproachable than do the psychiatrist and the doctor

(A) 5. Hvad kan den helbredte alkoholiker?

Men den tidligere problemdrikker, som har fundet løsningen, som er tilstrækkeligt garderet med sandheden om sig selv, kan som regel vinde en anden alkoholikers tillid inden for få timer.

But the ex-problem drinker who has found this solution, who is properly armed with facts about himself, can generally win the entire confidence of another alcoholic in a few hours.

6. Hvornår kan der opnås fremskridt med en lidende alkoholiker?

Før denne forståelse er etableret, kan lidet eller intet udrettes.

Until such an understanding is reached, little or nothing can be accomplished.

Kommentar: En beskrivelse af arbejdet som sponsor findes i kapitel syv.

DER FINDES EN LØSNING

- (A) 7. Hvad giver den helbredte alkoholiker den lidende alkoholiker?
(2 sætninger)

At den person, som gør denne tilnærmelse, har haft samme problem selv, at han klart viser, at han ved, hvad han taler om, at hele hans holdning råber mod den anden, at han er et menneske med det rette svar, at han ikke fremturer en "jeg er bedre end dig" holdning, ja intet overhovedet, bortset fra et inderligt ønske om at hjælpe, at intet skal betales, ingen skal mele deres egen kage. Ingen, der skal tilgodeses, ingen formaninger, der skal udholdes – dette er de forhold, vi har fundet mest effektive.

That the man who is making the approach has had the same difficulty, that he obviously knows what he is talking about, that his whole deportment shouts at the new prospect that he is a man with a real answer, that he has no attitude of Holier Than Thou, nothing whatever except the sincere desire to be helpful; that there are no fees to pay, no axes to grind, no people to please, no lectures to be endured - these are the conditions we have found most effective.

Kommentar: Beskriver det de kvalifikationer, en sponsor skal have?

8. Hvad sker der, når en helbredt alkoholiker fortæller sin historie til den lidende alkoholiker?

Efter en sådan opdagelse bliver mange motiveret og begynder at arbejde sig tilbage til livet.

After such an approach many take up their beds and walk again.

- (A) 9. Hvor mange af os tjener vores penge ved at arbejde at
Ingen af os gør en solooptræden ud af dette kald, ej heller mener vi, at effektiviteten ville blive større, hvis vi gjorde.

None of us makes a sole vocation of this work, nor do we think its effectiveness would be increased if we did.

10. Hvad er udelukkelsen af drikkeriet?

Vi mener, at selve udelukkelsen af drikkeriet blot er begyndelsen.

We feel that elimination of our drinking is but a beginning.

Kommentar: Men jeg mente, at hele formålet med Anonyme Alkoholikere var bare at lade være med at drikke.

11. Hvad er endnu vigtigere end blot at være ædru?

En langt dybere demonstration af vore principper ligger forude i vore respektive hjem, på arbejdet og i vor omgangskreds.

A much more important demonstration of our principles lies before us in our respective homes, occupations and affairs.

Kommentar: Vores principper er de livgivende Tolv Trin og de livsnødvendige Tolv Traditioner. Vi skal lære at praktisere dem fra vi står op til vi går i seng.

DER FINDES EN LØSNING

12. Hvor mange af forfatterne arbejdede med lidende alkoholikere?

Enhver af os bruger en del af vor fritid til den form for handling, vi nu skal redegøre for.

All of us spend much of our spare time in the sort of effort which we are going to describe.

Kommentar: Den indsats, de beskriver, står i kapitel 7. Det er at gå ud og opsøge lidende alkoholikere med den forståelse og det håb, som kun en helbredt alkoholiker kan give en, som lider.

13. Hvad er nogle så heldige, at de kan gøre?

Nogle få er så heldigt stillede, at de kan give næsten al deres tid på dette arbejde.

A few are fortunate enough to be so situated that they can give nearly all their time to the work.

(A) 14. Kan AA gøre en ende på alkoholismens ødelæggelser?

Resultatet vil utvivlsomt blive en masse fremgang, hvis vi fortsætter ad denne vej, vi er slået ind på, men det vil dårligt have berørt overfladen af problemet.

If we keep on the way we are going there is little doubt that much good will result, but the surface of the problem would hardly be scratched.

(Side 42)

1. Hvad bliver vi, som bor i store byer, overvældet af?

De af os, som bor i de store byer, overvældes af tanken om, at hundredvis hver dag glider ind i glemsel.

Those of us who live in large cities are overcome by the reflection that close by hundreds are dropping into oblivion every day.

Kommentar: For hver eneste af os, som sidder trygt på møderne, er der 20-30 eller flere, som lider alkoholisme. De er ikke klar over, hvad deres problem er, og de vil forblive uvidende om det, indtil en helbredt alkoholiker deler sine erfaringer og sin viden om sandheden om alkoholisme, ligesom Bill gjorde med Dr. Bob.

2. Hvad kunne hjælpe mange alkoholikere?

Mange ville kunne komme sig, hvis de havde den mulighed, vi kan glæde os over.

Many could recover if they had the opportunity we have enjoyed.

Kommentar: Hvilken chance havde Dr. Bob haft, hvis Bill ikke havde foretaget de tolv opringninger for at beskytte sin ædruelighed?

3. Hvilket spørgsmål blev de første hundred stillet overfor?

Hvordan skal vi da videregive dette, som vi så ufortjent har modtaget?

How then shall we present that which has been so freely given us?

DER FINDES EN LØSNING

(A) 4. Hvad blev svaret på dette spørgsmål?

Vi har besluttet at udgive denne anonyme bog med en beskrivelse af problemerne, sådan som vi ser dem.

We have concluded to publish an anonymous volume setting forth the problem as we see it.

5. Hvad er indholdet af Store Bog?

Vi skal gøre det til vor opgave at bringe vore samlede erfaringer.

We shall bring to the task our combined experience and knowledge.

Kommentar: Det er ikke erfaring, styrke og håb fra ubehandlede alkoholikere eller ikke-alkoholikere.

6. Hvem kan have nytte af deres erfaringer og viden?

Dette skulle give forslag til et anvendeligt program for enhver, som har et alkoholproblem.

This should suggest a useful program for anyone concerned with a drinking problem.

Kommentar: Eftersom oplysningerne i denne bog er blevet afprøvet over tid, og erfaringer har vist succes siden april 1939, er du så uenig i denne udtalelse?

(A) 7. Hvilke emner er det nødvendigt at berøre?

Det er en nødvendighed, at vi berører emner af medicinsk, psykiatrisk social og religiøs art.

Of necessity there will have to be discussion of matters medical, psychiatric, social, and religious.

8. Hvad var forfatterne klar over?

Vi er vidende om, at disse emner, ifølge deres natur, er kontroversielle.

We are aware that these matters are, from their very nature, controversial.

9-a. Hvad ville virkelig glæde forfatterne?

Intet skulle glæde os mere end at skrive en bog, som ikke indeholdt noget grundlag for hverken påstande eller argumenter,

Nothing would please us so much as to write a book which would contain no basis for contention or argument.

9-b. Hvad forsøgte forfatterne at opfylde?

men vi skal gøre vort bedste for at opfylde dette ideal.

We shall do our utmost to achieve that ideal.

Kommentar: Det må siges, at det er lykkedes forfatterne at opfylde idealet. Vores program har fundet verdensomspændende accept.

DER FINDES EN LØSNING

10. Hvad har de fleste indset?

De fleste af os har indset, at ægte tolerance med vore medmenneskers fejl og synspunkter, og respekt for deres meninger, er holdninger, som gør os mere anvendelige for andre.

Most of us sense that real tolerance of other people's shortcomings and viewpoints and a respect for their opinions are attitudes which make us more useful to others.

11. Hvad afhænger vores liv af?

Vort hele liv – som tidligere problemdrikkere – afhænger af vor konstante omsorg for andre, og hvordan vi bedst kan hjælpe dem.

Our very lives, as ex-problem drinkers, depend upon our constant thought of others and how we may help meet their needs.

(A) 12. Hvad har du allerede spurgt dig selv om?

Du har formentlig allerede spurgt dig selv, hvorfor vi alle blev så dødssyge af at drikke.

You may already have asked yourself why it is that all of us became so very ill from drinking.

13. Hvad er du utvivlsomt nysgerrig efter?

Utvivlsomt er du nysgerrig efter at vide, hvordan og hvorfor vi for øjnene af eksperter med modsat synspunkt er kommet os fra en håbløs tilstand på legeme og sind.

Doubtless you are curious to discover how and why, in the face of expert opinion to the contrary, we have recovered from a hopeless condition of mind and body.

14. Hvad spørger du om, hvis du er alkoholiker?

Er du alkoholiker og ønsker at komme ud af det, spørger du måske allerede: "Hvad skal jeg gøre?"

If you are an alcoholic who wants to get over it, you may already be asking -"What do I have to do?"

(A) 15. Hvad er formålet med denne bog?

Formålet med denne bog er at besvare sådanne spørgsmål utvetydigt.

It is the purpose of this book to answer such questions specifically.

16-a. Hvad vil de første hundred fortælle os?

Vi vil fortælle om, hvad vi gjorde,

We shall tell you what we have done.

16-b. Hvad gjorde forfatterne forud for beskrivelsen?

men før vi begynder en detaljeret beskrivelse, må det være på sin plads at sammenholde nogle punkter – som vi ser dem.

Before going into a detailed discussion, it may be well to summarize some points as we see them.

DER FINDES EN LØSNING

- (A) 17. Hvad har folk sagt til den lidende alkoholiker mange gange (hele afsnittet)

Hvor mange gange har folk ikke sagt til os: "Jeg kan tage det eller lade være. Hvorfor kan han ikke?" – "Hvorfor drikker du ikke som en gentleman eller lader det stå?" – "Den fyr kan ikke klare at drikke." - "Hvorfor går du ikke over til øl eller vin?" – "Lad være med at drikke stærk spiritus." – "Han må have en svag karakter." – "Han kunne godt holde op, hvis han ville." – "Hun er sådan en sød pige, man skulle tro, han ville holde op for hendes skyld." – "Lægen har sagt, at hvis han nogensinde rører spiritus igen ville det slå ham ihjel, men nu er han fuld igen." How many times people have said to us: "I can take it or leave it alone. Why can't he?" "Why don't you drink like a gentleman or quit?" "That fellow can't handle his liquor." "Why don't you try beer and wine?" "Lay off the hard stuff." "His will power must be weak." "He could stop if he wanted to." "She's such a sweet girl, I should think he'd stop for her sake." "The doctor told him that if he ever drank again it would kill him, but there he is all lit up again."

(Side 43)

- (A) 1. Er det almindelige kommentarer?

Dette er almindelige kommentarer om dem, der drikker, sådan som vi hører dem overalt.

Now these are commonplace observations on drinkers which we hear all the time.

2. Hvad ligger der bag dem?

Bag ordene ligger en verden af uvidenhed og misforståelser.

Back of them is a world of ignorance and misunderstanding.

3. Kommer disse udtalelser fra alkoholikere?

Vi ser, at disse udtalelser kommer fra mennesker, hvis reaktioner er vidt forskellige fra vores.

We see that these expressions refer to people whose reactions are very different from ours.

- (A) 4. Hvad kan de, der drikker mådeholdent?

De, der drikker mådeholdende, har kun lidt besvær med at lægge spiritus helt på hylden, hvis der er en god grund til det.

Moderate drinkers have little trouble in giving up liquor entirely if they have good reason for it.

5. Hvad kan de, som alkoholikere ikke kan?

De kan drikke – eller lade være.

They can take it or leave it alone.

Kommentar: Kroniske alkoholikere kan hverken drikke eller lade være.

DER FINDES EN LØSNING

(A) 6. Hvilken anden type er nævnt?

Så har vi den særlige type, der drikker en masse.

Then we have a certain type of hard drinker.

7. Har han en belastende vane?

Måske har han en vane, som belaster ham så meget, at det gradvist svækker ham fysisk og mentalt.

He may have the habit badly enough to gradually impair him physically and mentally.

8. Hvad kunne det føre til?

Måske tager det livet af ham nogle få år for tidligt

It may cause him to die a few years before his time.

9-a. Kan denne type stoppe med at drikke eller holde måde, hvis han får en god grund til det?

Hvis der er en tilstrækkelig vægtig årsag, som dårligt helbred, en forelskelse, forandringer i omgivelserne eller en advarsel fra lægen kan han også holde op med at drikke eller holde måde, også selvom han finder det vanskeligt og besværligt,

If a sufficiently strong reason - ill health, falling in love, change of environment, or the warning of a doctor - becomes operative, this man can also stop or moderate, although he may find it difficult and troublesome

9-b. Kan han have gavn af behandling?

og måske endog må ty til medicinsk behandling.

and may even need medical attention.

Kommentar: Mennesker, som drikker for meget, kan have gavn af behandling eller psykologhjælp. Det kan alkoholikere ikke!

(A) 10. Ligner ham med overforbruget af spiritus på overfladen en alkoholiker? (hele afsnittet)

Men hvad med den ægte alkoholiker? Hans drikkeri begynder måske moderat, måske udvikler han sig til stordrunker – måske ikke, men på et eller andet tidspunkt i hans alkoholiske løbebane begynder han at miste kontrollen over sit spiritusforbrug, når han først er kommet i gang.

But what about the real alcoholic? He may start off as a moderate drinker; he may or may not become a continuous hard drinker; but at some stage of his drinking he begins to lose all control of his liquor consumption, once he starts to drink.

Kommentar: Dette er den væsentligste forskel mellem en person med et overforbrug af alkohol og en alkoholiker: Ham, med overforbruget kunne holde op, hvis han ville. Alkoholikeren ville holde op, hvis han kunne.)

(A) 11. Hvad har især forvirret dig hos en alkoholiker?

Her er typen, som har forvirret dig, især ved sit kontroltab.

Here is the fellow who has been puzzling you, especially in his lack of control.

DER FINDES EN LØSNING

12. Hvad gør han, når han drikker?

Han foretager sig absurde, vanvittige, tragiske handlinger, når han drikker.

He does absurd, incredible, tragic things while drinking.

13. Oplever den ægte alkoholiker en forandring af sin personlighed, når han drikker?

Han er i sandhed en Dr. Jekyll og Mr. Hyde.

He is a real Dr. Jekyll and Mr. Hyde.

Kommentar: Oplevede du en markant personlighedsændring, når du drak? Robert Louis Stevenson, forfatteren til "Dr. Jekyll and Mr. Hyde" døde af alkoholisme. Det antages, at det var hans egen historie.

14-a. Er en alkoholiker som regel kun lettere beruset?

Det er sjældent, han er lettere beruset,

He is seldom mildly intoxicated.

14-b. Han befinder sig næsten altid i hvilken tilstand?

han er altid mere eller mindre vanvittig fuld.

He is always more or less insanely drunk.

15. Hvad sker der med alkoholikerens adfærd, når han drikker?

Hans dispositioner, når han drikker, minder meget lidt om hans normale adfærd.

His disposition while drinking resembles his normal nature but little.

16. Er en alkoholiker ofte et godt menneske, når han ikke drikker?

Han kan være et af de fineste mennesker, men drikker han en enkelt dag, bliver han ofte direkte afskyelig, ja, endog farligt asocial.

He may be one of the finest fellows in the world. Yet let him drink for a day, and he frequently becomes disgustingly, and even dangerously anti-social.

17. Hvad har han en særlig evne til?

Han har en særlig evne til at blive beruset på de helt forkerte tidspunkter, især hvis nogle vigtige beslutninger skal træffes, eller aftaler holdes.

He has a positive genius for getting tight at exactly the wrong moment, particularly when some important decision must be made or engagement kept.

Kommentar: I Bills historie hører vi, hvordan Bill forspildte chancen til et lovende forretningstilbud, fordi han gik på en gevaldig druktur.

(Side 44)

1-a. Er alkoholikeren på mange måder normal?

Som regel er han absolut fornuftig og afbalanceret i enhver henseende,

He is often perfectly sensible and well balanced concerning everything

1-b. Hvad er undtagelsen?

bortset fra når, han drikker,

except liquor,

DER FINDES EN LØSNING

1-c. Hvad sker der med hans personlighed?

for i den forbindelse er han utrolig uærlig og egoistisk.

but in that respect he is incredibly dishonest and selfish.

Kommentar: Her fortæller forfatterne sandheden om alkoholikere. Vi er utroligt uærlige og egoistiske. Efterhånden som vi tager trinene, bliver dette meget tydeligt.

2. Har alkoholikeren ofte særlige evner og færdigheder?

Ofte besidder han særlige evner, færdigheder og talenter og har en lovende fremtid foran sig.

He often possesses special abilities, skills, and aptitudes, and has a promising career ahead of him.

3-a. Hvordan anvender alkoholikeren sine gaver?

Han anvender disse gaver til at opbygge en lysende fremtid for sin familie og sig selv

He uses his gifts to build up a bright outlook for his family and himself,

3-b. Hvordan ødelægger alkoholikeren sin fremtid?

og vælter så hele bygningen i en række meningsløse soldeture.

and then pulls the structure down on his head by a senseless series of sprees.

4. Hvor beruset bliver alkoholikeren?

Det er ham, der går i seng så beruset, at han burde sove de næste 24 timer.

He is the fellow who goes to bed so intoxicated he ought to sleep the clock around.

5. Hvad søger alkoholikeren efter, når han vågner?

Alligevel søger han som en gal næste morgen efter den flaske, han har forlagt den foregående aften.

Yet early next morning he searches madly for the bottle he misplaced the night before.

Kommentar: Har du nogensinde søgt efter en flaske, for at kunne starte på dagen?

6-a. Hvad gør en alkoholiker, hvis han har råd til det?

Har han råd, kan han have spiritus gemt overalt i huset for at sikre sig,

If he can afford it, he may have liquor concealed all over his house.

6-b. Hvorfor gør han det?

at ingen finder hele hans lager og hælder det i kloakken.

to be certain no one gets his entire supply away from him to throw down the wastepipe

7-a. Hvad gør alkoholikeren, når alkohol ikke længere er nok?

Som tingene udvikler sig, begynder han at anvende en kombination af stærkt beroligende medicin og spiritus for at dulme nerverne,

As matters grow worse, he begins to use a combination of high-powered sedative and liquor

DER FINDES EN LØSNING

7-b. Hvilken virkning ønsker han at opnå?

så han kan passe sit arbejde.

to quiet his nerves so he can go to work.

8. Hvordan udvikler misbruget sig?

Så kommer dagen, hvor han simpelthen ikke kan klare den længere, og han drikker sig fra vid og sans.

Then comes the day when he simply cannot make it and gets drunk all over again.

9. Hvad er næste skridt for at han fortsat kan fungere?

Måske går han til sin læge, som giver ham morfin eller noget beroligende, som han kan trække ned på.

Perhaps he goes to a doctor who gives him morphine or some sedative with which to taper off.

10. Hvor begynder alkoholikeren så at dukke op?

Derefter begynder han at dukke op på hospitaler og behandlingssteder.

Then he begins to appear at hospitals and sanitariums.

Kommentar: I dag er det behandlingssteder frem for sindssygehospitaler.

(A) 11. Er det foregående et dækkende billede af en virkelig alkoholiker?

Dette er på ingen måde et dækkende billede af den virkelige alkoholiker, for vort adfærdsmønster varierer.

This is by no means a comprehensive picture of the true, as our behavior patterns vary.

12. Passer beskrivelsen i store træk?

Men beskrivelsen skulle i store træk identificere ham.

But this description should identify him roughly

13. Hvis hundredvis af forsøg er endt med sammenbrud, hvilke spørgsmål stiller man sig så? (resten af afsnittet)

Hvorfor opfører han sig sådan? Hvis hundredvis af forsøg har vist ham, at en eneste drink forårsager et nyt sammenbrud, med efterfølgende smerte og ydmygelse, hvorfor tager han så denne første drink? Hvorfor kan han ikke holde sig på "vandvognen"? Hvad er der sket med hans sunde dømmekraft og viljestyrke, som han dog demonstrerer i andre sammenhænge?

Why does he behave like this? If hundreds of experiences have shown him that one drink means another debacle with all its attendant suffering and humiliation, why is it he takes that one drink? Why can't he stay on the water wagon? What has become of the common sense and will power that he still sometimes displays with respect to other matters?

DER FINDES EN LØSNING

(A) 14. Har vi nogen viden om det i dag? (3 sætninger)

Måske vil der aldrig blive givet et udtømmende svar på dette spørgsmål.

Synspunkterne varierer betydeligt, hvorfor alkoholikeren reagerer anderledes end andre mennesker. Vi ved ikke med sikkerhed hvorfor, at når et vist punkt er nået, er det uendelig lidt, man kan gøre for ham.

Perhaps there never will be a full answer to these questions. Opinions vary considerably as to why the alcoholic reacts differently from normal people. We are not sure why, once a certain point is reached, little can be done for him.

15. Kan vi løse denne gåde?

Vi kan ikke løse denne gåde.

We cannot answer the riddle.

(Side 45)

(A) 1. Hvad ved vi med sikkerhed?

Vi ved, at hvis alkoholikeren afstår fra at drikke, hvilket han kan præstere i måneder eller år, så reagerer han som de fleste andre.

We know that while the alcoholic keeps away from drink, as he may do for months or years, he reacts much like other men.

2-a. Hvad er vi overbeviste om?

Tilsvarende er vi overbeviste om, at straks han tilføjer nogen form for alkohol i sit system,

We are equally positive that once he takes any alcohol whatever into his system,

2-b. Påvirker indtagelsen af alkohol både krop og sind

sker der noget, såvel i legeme som i mental henseende,

something happens, both in the bodily and mental sense

2-c. Hvad er resultatet, hvis en alkoholiker indtager alkohol?

som gør det praktisk taget umuligt for ham at stoppe.

which makes it virtually impossible for him to stop.

3. Hvad kan bekræfte dette?

Enhver alkoholikers erfaring kan i rigt mål bekræfte dette.

The experience of any alcoholic will abundantly confirm this.

Kommentar: Herfra og resten af bogen handler det om den kroniske alkoholikers essentielle problem, nemlig det mentale problem. Det er alkoholikerens manglende evne til at håndtere beslutningen om ikke at drikke igen, baseret på selverkendelse, egenrådighed og hans viljestyrke. Vi hører om behovet for en åndelig opgången/oplevelse for at overleve alkoholisme og grunden til, at alkoholikeren er nødt til at finde en højere magt.

DER FINDES EN LØSNING

(A) 4. Hvad sætter det forfærdende kredsløb i gang?

Disse iagttagelser vil være teoretiske og formålsløse, hvis vore venner aldrig tog den første drink, og dermed satte dette forfærdende kredsløb i gang.

These observations would be academic and pointless if our friend never took the first drink, thereby setting the terrible cycle in motion.

5. Hvor findes alkoholikerens hovedproblem?

Alkoholikerens hovedproblem må altså søges i hans sind – snarere end i hans legeme.

Therefore, the main problem of the alcoholic centers in his mind, rather than in his body.

Spørgsmål: Er det egentlige problem fysisk (en allergi) eller psykisk (en besættelse)?

6. Kan en alkoholiker svare ærligt, hvis du spørger ham, hvorfor han drikker? (2 sætninger)

Spørger du ham, hvorfor han startede sin sidste tur, vil han sandsynligvis give dig en hvilken som helst årsag ud af hundred. Somme tider kan disse undskyldninger til en vis grad virke plausible, men ingen af dem virker synderlig fornuftige taget de ødelæggelser, en drikkende alkoholiker forårsager, i betragtning.

If you ask him why he started on that last bender, the chances are he will offer you any one of a hundred alibis. Sometimes these excuses have a certain plausibility, but none of them really makes sense in the light of the havoc an alcoholic's drinking bout creates.

7. Hvilken sammenligning giver forfatterne os?

De minder om historien om manden, der havde hovedpine, og som slog sig selv i hovedet med en hammer, for så mærkede han ikke smerten fra hovedpinen.

They sound like the philosophy of the man who, having a headache, beats himself on the head with a hammer so that he can't feel the ache.

8. Hvordan reagerer alkoholikeren, hvis du forelægger ham denne idé?

Forelægger du denne fejlagtige idé for en alkoholiker, så vil han enten le ad den eller blive irriteret og nægte at udtale sig.

If you draw this fallacious reasoning to the attention of an alcoholic, he will laugh it off, or become irritated and refuse to talk.

(A) 9-a. Siger alkoholikeren nogensinde sandheden?

Indimellem siger han måske sandheden,

Once in a while he may tell the truth.

9-b. Hvad er sandheden?

og besynderligt nok er sandheden som regel, at han aner lige så lidt om, hvorfor han tog den første drink, som du.

And the truth, strange to say, is usually that he has no more idea why he took that first drink than you have.

DER FINDES EN LØSNING

10-a. Selvom de måtte have gode undskyldninger, ved de så hvorfor de drak?

Nogle alkoholikere har undskyldninger, som tilfredsstill dem selv en del af tiden,
Some drinkers have excuses with which they are satisfied part of the time.

10-b. Hvad er sandheden i virkeligheden?

men inderst inde ved de faktisk ikke selv, hvorfor han gjorde det.

But in their hearts they really do not know why they do it.

Kommentar: Var der nogen, som spurgte dig, hvorfor du drak, som du gjorde, dengang du begyndte at miste kontrollen over dit drikkeri? Svarede du dem ærligt: "Det ved jeg ikke"?

11. Hvordan er alkoholikerens mentale tilstand, når alkoholen har fået overtaget?

Når denne sygdom en gang har bemægtiget sig sit offer, så er det magtesløs.
Once this malady has a real hold, they are a baffled lot.

12. Hvilken tvangstanke har enhver alkoholiker?

De har denne tvangstanke, at de en skønne dag på en eller måde vil vinde spillet.
There is the obsession that somehow, someday, they will beat the game.

13. Har de normalt mistanke om sandheden?

Men ofte tænker de også på, om ikke de allerede er gået ned for fuld tælling.
But they often suspect they are down for the count.

(A) 14. Indser de fleste dette?

Hvor sandt dette er, indser få.

How true this is, few realize.

15. Hvad håber venner og familiemedlemmer?

På en udefinerlig måde opfatter familie og venner, at disse alkoholikere er abnorme, men enhver ser tillidsfuldt frem til den dag, da den syge atter selv vil rette sig fra sløvheden og gøre sin viljestyrke gældende.

In a vague way their families and friends sense that these drinkers are abnormal, but everybody hopefully awaits the day when the sufferer will rouse himself from his lethargy and assert his power of will.

(Side 46)

(A) 1. Hvad er den tragiske sandhed?

Den tragiske sandhed er, at hvis den pågældende er rigtig alkoholiker, oprinder denne lykkelige dag aldrig.

The tragic truth is that if the man be a real alcoholic, the happy day may not arrive.

DER FINDES EN LØSNING

2. Hvad har alkoholikeren mistet?

Han har mistet sin kontrolevne.

He has lost control.

3. Hvad sker der på et vist tidspunkt af alkoholikerens drikkeri?

For enhver alkoholiker vil på et vist tidspunkt af sit drikkeri overskride et punkt, hvor det stærkeste ønske om at stoppe drikkeriet er til ingen verdens nytte.

At a certain point in the drinking of every alcoholic, he passes into a state where the most powerful desire to stop drinking is of absolutely no avail.

4. Hvad er den tragiske situation?

I næsten ethvert tilfælde er dette tidspunkt allerede inde længe før, man overhovedet fatter mistanke.

This tragic situation has already arrived in practically every case long before it is suspected.

(A) 5. Hvad har alkoholikeren mistet?

Sandheden er, at de fleste alkoholikere af årsager, som endnu er ukendte, har mistet evnen til selv at vælge at drikke.

The fact is that most alcoholics, for reasons yet obscure, have lost the power of choice in drink.

Kommentar: Tror du, at du har evnen til at kontrollere dit drikkeri, når du først er begyndt? Tror du, at du har evnen til at lade være med at begynde? Har du mistet evnen til selv at vælge, hvor meget du vil drikke – og endnu vigtigere – har du mistet evnen til at vælge om du vil drikke eller ej? Bliver dit liv uhåndterligt, når det handler om at drikke alkohol?

6. Hvad sker der med vores viljestyrke?

Vor såkaldte viljestyrke eksisterer praktisk talt ikke.

Our so-called will power becomes practically nonexistent.

7. Hvor længe kan vi regne med at huske smerten fra vores sidste druktur?

På et vist tidspunkt er vi ude af stand til, med tilstrækkelig vægt, at få ind i vor bevidsthed erindringen om smerten og ydmygelsen for blot en uge eller en måned siden.

We are unable, at certain times, to bring into our consciousness with sufficient force the memory of the suffering and humiliation of even a week or a month ago.

Kommentar: Hvor længe var du i stand til at holde dig ædru, før du kom til Anonyme Alkoholikere? Hvorfor beder vi en nykommer gå til 90 møder på 90 dage, hvis han ærligt ønsker at holde op med at drikke?

8. Hvad er resultatet af vores manglende evne til at huske smerten?

Vi er forsvarsløse mod denne første drink.

We are without defense against the first drink.

DER FINDES EN LØSNING

Kommentar: Alene er vi forsvarsløse mod den første drink, og hvilken skæbne kan vi da forvente? Uden hjælp fra en magt større end os selv (2. trin) ender det med død eller sindssyge (1. trin).

(A) 9. Hvad kan ikke trænge igennem til vor hukommelse efter blot et glas øl? De næsten sikre konsekvenser, som følger efter blot et glas øl, kan ikke trænge igennem til vor hukommelse og afskrække os.
The almost certain consequences that follow taking even a glass of beer do not crowd into the mind to deter us.

10. Hvad gør sindet, hvis en vag mistanke opstår?
Hvis disse tanker optræder, er de vage og allerede fortrængt af den gamle forslidte idé om, at denne gang skal vi nok klare den som andre mennesker.
If these thoughts occur, they are hazy and readily supplanted with the old threadbare idea that this time we shall handle ourselves like other people.

11. Hvilket billede giver man os på vores manglende forsvar?
Der er en total mangel på det forsvar, som afholder os fra at lægge hånden på en varm kakkellov.
There is a complete failure of the kind of defense that keeps one from putting his hand on a hot stove.

(A) 12. Hvad må alkoholikeren sige til sig selv?
På den mest overfladiske måde må alkoholikeren sige til sig selv: "På denne måde brænder jeg mig ikke denne gang!"
The alcoholic may say to himself in the most casual way, "It won't burn me this time, so here's how!"

13. Tænker alkoholikeren altid, før han drikker?
Eller måske tænker han overhovedet ikke.
Or perhaps he doesn't think at all.

14. Begynder nogle alkoholikere at drikke uden at overveje, hvad de gør?
Hvor ofte er ikke nogle af os begyndt at drikke på den skødesløse måde, og efter den tredje eller fjerde hamret næven i baren og sagt: "Hvordan i himlens navn fik jeg nu begyndt igen?"
How often have some of us begun to drink in this nonchalant way, and after the third or fourth, pounded on the bar and said to ourselves, "For God's sake, how did I ever get started again?"

Kommentar: Har du nogensinde oplevet, at du har drukket og ikke kunnet huske, hvordan du fik begyndt?

15. Når de indser, at de er begyndt at drikke, hvad tænker de så?
For blot at fortrænge tanke med: "Nå, jeg stopper efter den sjette," eller "det nytter jo alligevel ikke noget."
Only to have that thought supplanted by "Well, I'll stop with the sixth drink." Or "What's the use anyhow?"

DER FINDES EN LØSNING

(A) 16-a. Hvad sker der, når en alkoholiker når til dette stadie i sin alkoholisme?

Når denne tankegang er totalt grundfæstet i et menneske med alkoholiske tendenser, har den pågældende formentligt sat sig ud over enhver menneskelig hjælp,

When this sort of thinking is fully established in an individual with alcoholic tendencies, he has probably placed himself beyond human aid,

16-b. Hvad sker der, hvis han ikke bliver låst inde?
og medmindre han bliver låst inde, vil han enten dø eller blive kronisk sindssyg.
and unless locked up, may die or go permanently insane.

17. Er disse kendsgerninger blevet bevist?

Disse nøgne og barske kendsgerninger er blevet bekræftet af en hærskaer af alkoholikere ned gennem tiderne.

These stark and ugly facts have been confirmed by legions of alcoholics throughout history.

18. Hvad har forebygget flere bekræftende tilfælde?

Havde det ikke været for Guds godhed, ville der have været tusindvis flere bekræftende tilfælde.

But for the grace of God, there would have been thousands more convincing demonstrations.

(Side 47)

1. Hvad kan mange ikke?

Så mange ønsker at stoppe – men de kan ikke.

So many want to stop but cannot.

(A) 2. Er der en løsning?

Der findes en løsning!

There is a solution.

3-a. Bryder alkoholikeren sig om løsningen?

Næsten ingen af os brød sig om selvransagelsen;

Almost none of us liked the self-searching,

3-b. Hvad kan de ikke lide?

dette niveau for vor stolthed, denne erkendelse af vore fejl,

the leveling of our pride, the confession of shortcomings

3-c. Er disse handlinger nødvendige for at opnå ædruelighed?

som processen krævede for det heldige resultat.

which the process requires for its successful consummation.

DER FINDES EN LØSNING

4-a. Hvad gav os håb?

Men vi så, at det virkelig fungerede på andre,
But we saw that it really worked in others,

4-b. Hvad blev vi konfronteret med, når vi mødte helbredte alkoholikere?
og vi var blevet overbevist om håbløsheden og ørkesløsheden i det liv, vi havde levet.

and we had come to believe in the hopelessness and futility of life as we had been living it.

5. Hvad har vi oplevet, når vi har taget det enkle sæt åndelige redskaber til os? (Resten af afsnittet)

Når vi blev påvirkede af dem, der havde løst deres problem, fandtes der intet andet tilbage end at tage imod det enkle sæt åndelige redskaber, som blev lagt for vore fødder. Vi havde set et glimt af himlen, og var blevet kastet ind i en fjerde dimension af tilværelsen, som vi end aldrig havde drømt om.

When, therefore, we were approached by those in whom the problem had been solved, there was nothing left for us but to pick up the simple kit of spiritual tools laid at our feet. We have found much of heaven and we have been rocketed into a fourth dimension of existence of which we had not even dreamed.

(A) 6. Hvad er den store sandhed?

Dette er den store sandhed – og intet mindre: at vi havde haft en dyb og effektiv åndelig oplevelse *, som havde vendt op og ned på hele vor livsholdning til vore medmennesker – og til Guds univers.

The great fact is just this, and nothing less: That we have had deep and effective spiritual experiences which have revolutionized our whole attitude toward life, toward our fellows and toward God's universe.

Kommentar: Bemærk henvisningen til tillæg II "Åndelig erfaring".

7. Hvad er den centrale sandhed i vore liv i dag?

Den centrale sandhed i vort liv i dag er den absolutte overbevisning, at vor skaber har taget bolig i vort hjerte og vore liv på en måde, som i sandhed er mirakuløst.

The central fact of our lives today is the absolute certainty that our Creator has entered into our hearts and lives in a way which is indeed miraculous.

8. Hvad er Han begyndt at udrette?

Han er begyndt at udrette det for os, som vi aldrig kunne gøre for os selv.

He has commenced to accomplish those things for us which we could never do by ourselves.

Kommentar: Er dette et selv-hjælps program?

(A) 9. Findes der en middelvej for alkoholikeren?

Hvis du er lige så dybt alkoholisk som vi, tror vi ikke, der findes nogen middelvej.

If you are as seriously alcoholic as we were, we believe there is no middle-of-the-road solution.

DER FINDES EN LØSNING

10. Hvordan var vores liv?

Vi befandt os i den situation, at livet var blevet umuligt, og var vi fortsat ind i området, hvorfra ingen vej fører tilbage ved menneskelig hjælp, havde vi kun disse to muligheder:

We were in a position where life was becoming impossible, and if we had passed into the region from which there is no return through human aid, we had but two alternatives:

11. Hvad var de to muligheder?

at fortsætte til den bitre og udslette bevidstheden om vor utålelige situation, så godt vi kunne eller at tage imod den åndelige hjælp.

One was to go on to the bitter end, blotting out the consciousness of our intolerable situation as best we could; and the other, to accept spiritual help.

Kommentar: Forekommer mulighederne i trin 1 og trin 2?

Før vi fortsætter, ser vi på Tillæg II, side 496

II. Åndelig erfaring (Side 496)

- (A) 1. Hvad lærer vi om resultatet af en "åndelig erfaring" og en "åndelig opvågning" ved en omhyggelig gennemlæsning?

Begreberne "åndelig erfaring" og "åndelig opvågning" bruges mange gange i denne bog, som ved omhyggelig gennemlæsning viser, at den ændring af personlighed, som er nødvendig for at genvinde helbredet efter alkoholisme, har vist sig blandt os på mange forskellige måder.

The terms "spiritual experience" and "spiritual awakening" are used many times in this book which, upon careful reading, shows that the personality change sufficient to bring about recovery from alcoholism has manifested itself among us in many different forms.

Kommentar: Bemærk ordene "omhyggelig gennemlæsning". Mange alkoholikere kommer sig ikke, fordi de ikke læser den grundlæggende tekst i Anonyme Alkoholikere omhyggeligt.

2. Hvilket indtryk fik læserne af den første udgave?

Det er dog sandt, at vores første udgave gav mange læsere det indtryk, at ændringer i personligheden, eller religiøse erfaringer, skulle vise sig som en slags pludselige iøjnefaldende omvæltninger.

Yet it is true that our first printing gave many readers the impression that these personality changes, or religious experiences, must be in the nature of sudden and spectacular upheavals.

Kommentar: Den eneste betydningsfulde ændring, der er foretaget af den grundlæggende tekst (de første 166 sider inklusive "Lægens synspunkt"), er en eneste, som medførte behovet for at tilføje Tillæg II. Tolvte trin i første udgave lyder: "Når vi som følge af disse handlinger havde haft en åndelig opvågning ..."

DER FINDES EN LØSNING

Når vi læser Bills historie, hører vi, at han fik en pludselig åndelig oplevelse, som følge af disse trin. Dr. Bob oplevede derimod en langsom "åndelig opvågning". Mange læsere af den første udgave oplevede ikke "at se lyset", som Bill gjorde, og de følte, at de var gået glip af noget. For at rette den fejlopfattelse, rettede Bill ordlyden af tolvte trin til den nuværende og tilføjede Tillæg II som en uddybning.

3. Var det en forkert opfattelse?

Heldigvis for os alle er dette en fejlopfattelse.

Happily for everyone, this conclusion is erroneous.

(A) 4. Hvilke åndelige oplevelser blev der beskrevet i de første kapitler?

I de første få kapitler beskrives et antal sådanne pludselige epokegørende ændringer.

In the first few chapters a number of sudden revolutionary changes are described.

5. Mente de fleste alkoholikere, at de også måtte have en åndelig oplevelse?

Skønt det ikke var vores mening, konkluderede mange alkoholikere ikke desto mindre, at for at blive "helbredt" måtte de opnå en øjeblikkelig og overvældende "Gudsbevidsthed" straks efterfulgt af en kolossal ændring af såvel følelser som udsyn.

Though it was not our intention to create such an impression, many alcoholics have nevertheless concluded that in order to recover they must acquire an immediate and overwhelming "God-consciousness" followed at once by a vast change in feeling and outlook.

(A) 6. Forekommer sådanne forvandlinger hyppigt?

Blandt vores hurtigt voksende medlemsskare af tusinder af alkoholikere er sådanne forvandlinger, selv om de hyppigt forekommer, overhovedet ikke reglen.

Among our rapidly growing membership of thousands of alcoholics such transformations, though frequent, are by no means the rule.

7-a. Hvad erfarer de fleste af vore medlemmer?

De fleste af vore erfaringer er, hvad psykologen William James kalder "tillærte forandringer",

Most of our experiences are what the psychologist William James calls the "educational variety"

7-b. Hvorfor kaldte William James det sådan?

fordi de udvikles langsomt over en længere periode.

because they develop slowly over a period of time.

8. Hvem er ofte de første, der lægger mærke til ændringerne?

Ret ofte har en nykommers venner fået øje på forskellen, længe før han selv har set dem.

Quite often friends of the newcomer are aware of the difference long before he is himself.

DER FINDES EN LØSNING

9-a. Hvad indser alkoholikeren omsider?

Han ser omsider, at han har undergået en dyb ændring i sit forhold til livet;
He finally realizes that he has undergone a profound alteration in his reaction to life;

9-b. Kunne han have frembragt dem selv?

at denne ændring næppe kunne være frembragt af ham selv alene.
that such a change could hardly have been brought about by himself alone.

10. Hvad kan næppe gennemføres ved selvdisciplin?

Hvad der ofte sker på nogle få måneder, kunne næppe gennemføres ved flere års selvdisciplin.

What often takes place in a few months could seldom have been accomplished by years of self-discipline.

11-a. Hvad har vi tappet – bortset fra nogle få undtagelser?

Bortset fra nogle få undtagelser, syntes vore medlemmer, at de har tappet en ukendt indre kilde,

With few exceptions our members find that they have tapped an unsuspected inner resource

11-b. Hvad identificerer de den som?

som de umiddelbart identificerer som deres egen forestilling om en Magt større end dem selv.

which they presently identify with their own conception of a Power greater than themselves.

12. Hvad mener de fleste af os?

De fleste af os mener, at bevidstheden om en Magt større end os selv, er essensen af den åndelige erfaring.

Most of us think this awareness of a Power greater than ourselves is the essence of spiritual experience.

13. Hvad kalder religiøse mennesker det?

Vore mere religiøse medlemmer kalder dette "Gudsbevidsthed".

Our more religious members call it "God-consciousness."

(A) 14-a. Hvad vil vi gerne slå eftertrykkeligt fast overfor enhver alkoholiker?

Vi vil gerne eftertrykkeligt slå fast, at enhver alkoholiker, der ærligt er i stand til at betragte sine problemer i lyset af vore erfaringer, kan "blive helbredt",

Most emphatically we wish to say that any alcoholic capable of honestly facing his problems in the light of our experience can recover,

14-b. Hvilken betingelse må alkoholikeren opfylde?

forudsat han ikke lukker ethvert åndeligt begreb ude.

provided he does not close his mind to all spiritual concepts.

DER FINDES EN LØSNING

(Side 497)

1. Hvad kan knække en alkoholiker?

Han kan kun lide nederlag ved en intolerant holdning eller en krigerisk benægtelse.
He can only be defeated by an attitude of intolerance or belligerent denial.

(A) 2. Hvad bør ingen have besvær med?

Vi mener ikke, nogen bør have besvær med åndeligheden i programmet.
We find that no one need have difficulty with the spirituality of the program.

3. Hvad er de væsentligste forudsætninger for helbredelse?

Villighed, ærlighed og et åbent sind er de væsentligste forudsætninger for helbredelse.

Willingness, honesty and open mindedness are the essentials of recovery.

4. Hvor vigtige er de?

Men de er også uundværlige.
But these are indispensable.

(A) 5. Hvad vil holde en person i evig uvidenhed?

"Der er ét princip, som er en barriere for at informationen – et vidnesbyrd mod alle argumenter – som ikke kan undgå at holde et menneske i evig uvidenhed, det er princippet fordømmelse uden forundersøgelse eller efterforskning."

"There is a principle which is a bar against all information, which is proof against all arguments and which cannot fail to keep a man in everlasting ignorance—that principle is contempt prior to investigation."

HERBERT SPENCER

(Tilbage til side 47)

12. Hvorfor accepterede de åndelig hjælp?

Dette gjorde vi, fordi vi inderligt ønskede det, og fordi vi var villige til at gøre en indsats.

This we did because we honestly wanted to, and were willing to make the effort.

(A) 13. Hvordan beskrives Rowland H, en amerikansk forretningsmand?

En amerikansk forretningsmand havde muligheder, sund fornuft og en god karakter.

A certain American business man had ability, good sense, and high character.

14. Hvor havde han søgt hjælp? (2 sætninger)

I årevis havde han tumlet fra det ene behandlingshjem til det andet. Han havde konsulteret de bedst kendte amerikanske psykiatere.

For years he had floundered from one sanitarium to another. He had consulted the best known American psychiatrists.

DER FINDES EN LØSNING

15. Hvad gjorde han til sidst?

Derefter var han rejst til Europa og havde ladet sig indlægge under en berømt læge (psykiateren dr. Jung) som behandlede ham.

Then he had gone to Europe, placing himself in the care of a celebrated physician (the psychiatrist, Dr. Jung) who prescribed for him.

(Side 48)

1. Havde han tillid til behandlingen?

Skønt erfaringerne havde gjort ham skeptisk, gennemførte han behandlingen med usædvanlig tillidsfuldhed.

Though experience had made him skeptical, he finished his treatment with unusual confidence.

2. Hvordan var hans fysiske og mentale tilstand efter behandlingen?

Hans fysiske og mentale tilstand var ovenud god.

His physical and mental condition were unusually good.

3. Hvad troede han fuldt og fast på?

Han troede fuldt og fast på, at han havde tilegnet sig en så grundig indsigt i sit eget indre sind og dets skjulte kilder, at et tilbagefald var utænkeligt.

Above all, he believed he had acquired such a profound knowledge of the inner workings of his mind and its hidden springs that relapse was unthinkable.

4. Hvad skete der alligevel?

Alligevel var han kort efter atter fuld.

Nevertheless, he was drunk in a short time.

5. Hvordan forklarede han det?

Endnu mere magtesløs kunne han stadig ikke give sig selv en plausibel forklaring på, at han atter var faldet i.

More baffling still, he could give himself no satisfactory explanation for his fall.

(A) 6-a. Hvad gjorde han?

Han vendte tilbage til den læge,

So he returned to this doctor,

6-b. Respekterede han lægen?

som han beundrede,

whom he admired,

6-c. Hvad spurgte han lægen om?

og spurgte ham rent ud, hvorfor han ikke kunne komme sig.

and asked him point-blank why he could not recover.

DER FINDES EN LØSNING

7. Hvad var hans største ønske?

Mere end noget andet ønskede han at generhverve sin selvkontrol.
He wished above all things to regain self-control.

8-a. Forekom han som en normal person?

I forbindelse med andre problemer virkede han ganske fornuftig og afbalanceret,
He seemed quite rational and well-balanced with respect to other problems.

8-b. Hvad havde han ingen kontrol over?

alligevel havde han overhovedet ingen kontrol over alkohol.
Yet he had no control whatever over alcohol.

9. Hvad var hans spørgsmål?

Hvordan hang det sammen?
Why was this?

(A) 10. Hvad ville han gerne vide?

Han tryglede lægen om at sige sandheden – og den fik han.
He begged the doctor to tell him the whole truth, and he got it.

11-a. Hvad var sandheden?

Efter lægens skøn var han absolut håbløs; han ville aldrig kunne generhverve sin position i samfundet,
In the doctor's judgment he was utterly hopeless; he could never regain his position in society

11-b. Hvad blev han nødt til at gøre, hvis han ville leve?

og han blev nødt til at holde sig selv under lås og lukke samt ansætte en livvagt, hvis han ønskede at leve.
and he would have to place himself under lock and key or hire a bodyguard if he expected to live long.

12. Hvem sagde det?

Dette var den store læges synspunkt.
That was a great physician's opinion.

(A) 13. Døde han af at drikke?

Men manden er stadig i live – og en fri mand.
But this man still lives, and is a free man.

14. Var han nødt til at beskytte sig mod sig selv?

Han behøver ingen livvagt ej heller er han indespærret.
He does not need a bodyguard nor is he confined.

15-a. Kan han færdes frit overalt?

Han kan rejse overalt i verden, hvor andre frie mennesker færdes uden at komme i ulykke,
He can go anywhere on this earth where other free men may go without disaster,

DER FINDES EN LØSNING

15-b. Hvad skal han gøre for at bevare friheden fra alkohol?
forudsat at han forbliver villig til at overholde en vis enkel indstilling.
provided he remains willing to maintain a certain simple attitude.

Kommentar: Kunne det være at acceptere åndelig hjælp?

Rowland blev aldrig medlem af Anonyme Alkoholikere. Han blev boende i New York og var et aktivt medlem af Den Luthersk Missionske Kirke.

(A) 16. Mener nogle alkoholikere, at de kan klare sig uden åndelig hjælp?
Nogle af vore alkoholiske læsere mener, at de kan klare sig uden åndelig hjælp.
Some of our alcoholic readers may think they can do without spiritual help.

17. Hvad vil forfatterne fortælle os?
Lad os fortælle dig resten af samtalen, som vor ven havde med lægen.
Let us tell you the rest of the conversation our friend had with his doctor.

(A) 18. Hvad sagde lægen var Rowlands problem?
Lægen sagde: "Deres sindstilstand er som hos den kroniske alkoholiker.
The doctor said: "You have the mind of a chronic alcoholic.

19. Hvor mange alkoholikere som Rowland havde dr. Jung set komme sig?
Jeg har aldrig oplevet nogen komme sig, når de var så langt ude."
I have never seen one single case recover, where that state of mind existed to the extent that it does in you."

20. Hvad følte Rowland, da han hørte denne prognose?
Vor ven følte det, som om helvedes porte smækkede i bag ham med et brag.
Our friend felt as though the gates of hell had closed on him with a clang.

(A) 21. Hvad var hans spørgsmål til lægen?
Han spurgte lægen: "Er der ingen undtagelse?"
He said to the doctor, "Is there no exception?"

(A) 22. Hvad svarede lægen?
"Jo, det er der," svarede lægen.
"Yes," replied the doctor, "there is.

23. Kendte lægen til undtagelser?
"Undtagelser til et tilfælde som Deres har fundet sted, siden de første tider.
Exceptions to cases such as yours have been occurring since early times.

24. Forekommer undtagelser ofte?
Fra tid til anden har alkoholikere rundt om haft, hvad man kalder en åndelig oplevelse.
Here and there, once in a while, alcoholics have had what are called vital spiritual experiences.

DER FINDES EN LØSNING

(Side 49)

1. Forstod dr. Jung disse hændelser?

For mig er disse hændelser mirakuløse.

To me these occurrences are phenomena.

2. Hvordan opfattede dr. Jung de åndelige oplevelser?

Af natur viser de sig at være uhyre følelsesmæssige forandringer og genrejsninger.

They appear to be in the nature of huge emotional displacements and rearrangements.

Kommentar: Husk på, at dr. Silkworth mente, at det eneste håb for en kronisk alkoholiker er en total psykisk forandring – en total forandring i vores måde at tænke og føle på. Dr. Jung fortalte nøjagtig det samme til Rowland. Vores gamle idéer og overbevisninger må erstattes med nye idéer og overbevisninger. Anonyme Alkoholikers tolv trin vil frembringe den totale psykiske forandring eller "åndelig opvågning/oplevelse" – en total forandring i vores måde at føle og tænke på.

3. Hvad er resultatet af disse hændelser?

Idéer, følelser og holdninger, som tidligere var de styrende kræfter i disse menneskers liv, må pludselig vige for et komplet nyt sæt idéer og motiver, som begynder at dominere dem.

Ideas, emotions, and attitudes which were once the guiding forces of the lives of these men are suddenly cast to one side, and a completely new set of conceptions and motives begin to dominate them.

Kommentar: Hvis vi samvittighedsfuldt følger de enkle retningslinjer i Store Bog, bliver vi lovet et komplet nyt sæt idéer og motiver, som vil dominere os i forhold til egoisme – selvcentrering, som har været kilden til den snigende sindssyge og årsagen til en alkoholisk død, sindssyge eller udvikling af "våd hjerne".

4. Hvad havde dr. Jung forsøgt at gøre med Rowland?

Faktisk har jeg forsøgt at fremdrive nogle af disse følelsesmæssige genrejsninger hos Dem.

In fact, I have been trying to produce some such emotional rearrangement within you.

5-a. Havde dr. Jung haft succes med andre med alkoholproblemer?

Med mange af de mennesker, jeg har arbejdet med, er denne metode faldet heldig ud,

With many individuals the methods which I employed are successful,

5-b. Havde han nogensinde haft succes med en kronisk alkoholiker?

men det er aldrig lykkedes med en alkoholiker af Deres type."*

but I have never been successful with an alcoholic of your description."

Kommentar: Bill henviser igen til Tillæg II. Han vil gerne sikre sig, at læseren ikke overser tillægget om Åndelig erfaring.

DER FINDES EN LØSNING

(A) 6-a. Blev Rowland lettet over at høre lægens løsning?

Da vores ven hørte dette, blev han nogenlunde lettet,
Upon hearing this, our friend was somewhat relieved,

6-b. Hvorfor havde han dette håb?

for han sluttede, at når alt kom til alt, så var han en flittig kirkegænger.
for he reflected that, after all, he was a good church member.

7. Hvad gjorde dr. Jung ved Rowlands håb?

Dette håb blev imidlertid knust, da lægen fortalte ham, at mens hans religiøse overbevisning var upåklagelig, ville det i hans tilfælde ikke medføre den fornødne, livsvigtige, åndelige erfaring.

This hope, however, was destroyed by the doctor's telling him that while his religious convictions were very good, in his case they did not spell the necessary vital spiritual experience.

Kommentar: Hvis en stærk religiøs overbevisning var løsningen på alkoholisme, ville vi ikke have så mange præster og andre mænd og kvinder af "kirkens folk", som kom til os for at få hjælp til at løse deres alkoholproblem. Kommentar: Vi bliver igen henvist til at læse Tillæg II. Eftersom vi allerede har gjort det, vil vi ikke bruge tid på at gennemgå det afsnit igen.

(A) 8. Hvad gjorde Rowland til en fri mand?

I dette forfærdelige dilemma befandt vor ven sig, da han fik denne helt specielle oplevelse, hvilket, som vi allerede har nævnt, gjorde ham til et frit menneske.

Here was the terrible dilemma in which our friend found himself when he had the extraordinary experience, which as we have already told you, made him a free man.

Kommentar: Rowland fortsatte tilknytningen til Oxford Bevægelsen og Den Luthersk Missionske Kirke i New York. Han blev aldrig involveret i Anonyme Alkoholikere, men han forblev ædru resten af sit liv.

(A) 9. Hvad gør vi, som Rowland gjorde?

Vi for vores del ledte efter den samme flugtmulighed med den druknendes totale desperation.

We, in our turn, sought the same escape with all the desperation of drowning men.

10. Hvad viste den svage begyndelse sig at være?

Hvad der først tog sig ud som en svag skal, viste sig at være Guds kærlige og kraftfulde hånd.

What seemed at first a flimsy reed, has proved to be the loving and powerful hand of God.

11-a. Hvad giver Anonyme Alkoholikers program den lidende alkoholiker?

Vi var blevet skænket nyt liv,

A new life has been given us or,

DER FINDES EN LØSNING

11-b. Hvilket andet livssyn bliver vi givet?

eller "et udkast til en livsholdning" om man vil, som virkelig fungerede.

if you prefer, "a design for living" that really works."

Kommentar: Desværre er der alt for mange medlemmer, som mener, at Anonyme Alkoholikere kun handler om ikke at drikke. De har betalt en uhyrlig pris ved at kæmpe sig vej til os, og så ikke forstå hele formålet med vores handlingsprogram, som lover os et lykkeligt og brugbart liv.

(A) 12. Hvilket bidrag har William James ydet til Anonyme Alkoholiker?

Den anerkendte psykolog William James skriver i sin bog "Forskellige religiøse oplevelser" om forskellige måder, hvormed mennesker har oplevet Gud.

The distinguished American psychologist, William James, in his book "Varieties of Religious Experience," indicates a multitude of ways in which men have discovered God.

13. Hvad ønsker vi ikke at gøre?

Vi har intet ønske om at overbevise nogen om, at der kun findes en vej ved hvilken tro kan tilegnes.

We have no desire to convince anyone that there is only one way by which faith can be acquired.

14-a. Hvad viser de første hundredes erfaringer?

Hvis det, vi har lært og set og følt, overhovedet betyder noget for os, vil det sige, at enhver af os, uanset race, religion eller hudfarve, er børn af en levende Skaber, If what we have learned and felt and seen means anything at all, it means that all of us, whatever our race, creed, or color are the children of a living Creator

14-b. Hvornår får man en fællesskab med en levende skaber?

med hvem vi kan opnå et fællesskab på enkelte og forståelige betingelser, blot vi er tilstrækkelig villige og ærlige.

with whom we may form a relationship upon simple and understandable terms as soon as we are willing and honest enough to try.

15. Forstyrrer programmet beskrevet i Store Bog religiøse synspunkter?

De, der har religiøse tilhørsforhold, vil opdage, at ingen forstyrrer deres tro eller ceremonier.

Those having religious affiliations will find here nothing disturbing to their beliefs or ceremonies

(Side 50)

1. Diskuterer vi religiøse holdninger?

Der er ingen gnidninger mellem os om disse forhold.

There is no friction among us over such matters.

DER FINDES EN LØSNING

(A) 2. Bekymrer vi os om, hvilken religion vore medlemmer tilhører?
Vi kan ikke se, hvorfor vi skulle bekymre os om, hvilke religiøse retninger vore medlemmer identificerer sig med som enkeltpersoner.

We think it no concern of ours what religious bodies our members identify themselves with as individuals.

3. Hvad er vores holdning til dette spørgsmål?

Dette er en hel personlig sag, som den enkelte må afgøre med sig selv, belyst af tidligere eller nuværende idéassociationer.

This should be an entirely personal affair which each one decides for himself in the light of past associations, or his present choice.

4-a. Er vi alle tilknyttet religiøse grupper?

Det er ikke os alle, der er tilsluttet noget trossamfund,
Not all of us join religious bodies,

4-b. Foretrækker vi tilhørsforhold?

men de fleste foretrækker sådanne medlemskaber.
but most of us favor such memberships.

(A) 5-a. Hvad lærer vi i det følgende kapitel?

I det følgende kapitel kommer en forklaring på alkoholisme, som vi opfatter den,
In the following chapter, there appears an explanation of alcoholism, as we understand it,

5-b. Hvad handler det efterfølgende kapitel om?

dernæst et kapitel som henvender sig til fritænkeren.
then a chapter addressed to the agnostic.

6. Er der mange agnostikere i A.A.?

Mange, som tilhører den kategori, er også blandt vore medlemmer.
Many who once were in this class are now among our members.

7. Er det en hindring for helbredelse at være agnostiker?

Forbavsende nok finder vi ikke, at sådanne overbevisninger er nogen større hindring for en åndelig oplevelse.

Surprisingly enough, we find such convictions no great obstacle to a spiritual experience.

(A) 8. Hvad kommer længere fremme i bogen

Længere fremme i bogen er der givet klare retningslinjer om, hvordan vi kommer OS.

Further on, clear-cut directions are given showing how we recovered.

Kommentar: Store Bog er det eneste sted, man kan finde retningslinjerne for Anonyme Alkoholikers Tolv Trin og den helbredelse, der følger heraf. Bill gjorde det klart i forordet til 12 trin og 12 traditioner, at Store Bog var og stadig er vores grundlæggende tekst. Det er den, der kommer først, før vi vælger en anden bog.

DER FINDES EN LØSNING

9. Hvad kommer der efter retningslinjerne i den grundlæggende tekst?

Disse er fulgt op af personlige beretninger.

These are followed by forty-two personal experiences.

(A) 10. Hvad beskriver den enkelte person i sin beretning?

Hver enkelt beskriver i disse beretninger med egne ord og synspunkter, hvordan den pågældende etablerede sit eget fællesskab med Gud.

Each individual, in the personal stories, describes in his own language and from his own point of view the way he established his relationship with God.

11. Hvad giver historierne?

Disse giver en rimelig gennemsnitsoversigt over vore medlemmer og en hel klar idé om, hvad der egentlig skete i deres liv.

These give a fair cross section of our membership and a clear-cut idea of what has actually happened in their lives.

(A) 12. Hvilket indtryk håber vi ikke, beretningerne giver?

Vi håber ikke, nogen vil opfatte disse personlige afsløringer for smagløse.

We hope no one will consider these self-revealing accounts in bad taste.

13. Hvad håber vi, at beretningerne gør for den lidende alkoholiker?

Vort håb er, at mange alkoholiske mænd og kvinder i desperat nød vil læse disse sider, og det er vor overbevisning, at kun ved ærligt at afsløre os selv og vores problemer vil disse blive overbeviste og erkende: "Jo, jeg er også en af dem – jeg må eje dette."

We hope no one will consider these self-revealing accounts in bad taste. Our hope is that many alcoholic men and women, desperately in need, will see these pages, and we believe that it is only by fully disclosing ourselves and our problems that they will be persuaded to say, "Yes, I am one of them too; I must have this thing."